

西红柿炒鸡蛋里隐藏的秘密功效

导读：要问你学会的第一个家常菜是什么，可能很多人的答案就是西红柿炒鸡蛋。它是许多百姓家庭中一道普通的大众菜肴，同时又具有不可低估的神秘功效！

西红柿炒鸡蛋的九大神奇功能和效果：

- 1.西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素 B 和 C，特别是维生素 P 的含量居蔬菜之冠。其中含有的维生素 C、糖类和芦丁等具有抗坏血病、润肤、保护血管、降压、助消化等作用。
- 2.番茄红素含有对心血管具有保护作用的维生素和矿物质元素，能减少心脏病的发作。
- 3.番茄红素具有特别的抗氧化能力，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，能阻止癌变进程。西红柿除了对前列腺癌有预防作用外，还能有效减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。
- 4.番茄含有维生素 C，有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功能和效果，对高血压、肾脏病人有特不错的辅助治疗作用。多吃番茄具有抗衰老作用，使皮肤保持白皙。
- 5.西红柿中的尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。食用西红柿对防治动脉硬化、高血压和冠心病也有帮助。西红柿多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。
- 6.鸡蛋是自然界的一个奇迹，一个受过精的鸡蛋，在温度可以的机会下，没必要从外界补充任何养料，就能孵出一只小鸡，这就足以说明鸡蛋的营养。
- 7.鸡蛋是营养丰富的食物，含有蛋白质、脂肪、卵黄素、卵磷脂、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质。突出优点是，鸡蛋含有自然界中最优良的蛋白质。
- 8.鸡蛋中含有丰富的 DHA 和卵磷脂等，对神经系统和身体发育有非常大的作用，能健脑益智，避



免老年人智力衰退，并可改变各个年龄组的记忆力。不少长寿老人的延年益寿经验之一就是每天必吃一个鸡蛋。

9.鸡蛋炒西红柿是营养互补的很不错的实例，在丰富营养的同时，还具有健脑抗衰老的作用。

有实验证明，鸡蛋防治动脉粥样硬化，取得了出人意料的惊人成效。鸡蛋中含有较多的维生素 B2，它可以分解和氧化人体内的致癌物质，鸡蛋中的微量元素也都具有防癌作用。鸡蛋蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用，蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞再生！

西红柿炒鸡蛋 5 大窍门

西红柿炒鸡蛋第一大窍门：通常，我们用两个鸡蛋配上两个微型西红柿。鸡蛋和西红柿的比例非常重要，要是西红柿少了，炒蛋吃起来味道不足、油腻、干涩；西红柿多了味太酸、汤水太多，不能尽兴吃到炒蛋。不错的原料搭配不仅是靓味的基礎，而且是营养均衡的保障。

西红柿炒鸡蛋第二大窍门：打鸡蛋的时候，我们要注意方法，“要狠狠地打”打鸡蛋，并逐渐加快速度，筷子尖每一下都要刮到碗底，要让筷子尽可能多地浸在鸡蛋

里，到每次筷子在碗口外运动时，几乎全部鸡蛋都跃出了碗口平面，并且停住打蛋时,鸡蛋表面有很多泡沫，这才可以算鸡蛋打好了。

西红柿炒鸡蛋第三大窍门：炒鸡蛋时要多加油，油要热。要在锅中倒入和鸡蛋一样多的油，等油烧热再把鸡蛋倒入锅内。倒鸡蛋前，把油锅摇一摇，让油敷满锅底，这样，鸡蛋就不会粘在锅壁上。倒鸡蛋要沿着油和锅壁的边缘倒入。鸡蛋入锅后要立即用铲子或筷子快速搅动鸡蛋，这样可以使全部鸡蛋都吸收足油脂，都受到油的高热。

西红柿炒鸡蛋第四大窍门：在炒西红柿的时候，我们可以加点糖。这样可以中和西红柿的酸味，口感更好。而且要利用西红柿汁水的滋润，在切西红柿时，尽量切成橘子瓣大的微型块，这样才可以获得非常多的汁水。

西红柿炒鸡蛋第五大窍门：先关火，并且最后出锅时才加盐，正是西红柿炒鸡蛋的一个密技。你会发现，当你把菜端到桌上，番茄刚好释放出了恰到好处的、味道纯正的新鲜汁水！

西红柿怎样做营养会流失？

与食用生西红柿相比，人们食用加工后的西红柿，更能提高血中

番茄红素等抗氧化剂的浓度。这是因为高温破坏了番茄细胞的细胞壁，从而增加了番茄红素等抗氧化剂的释放。此外，西红柿在烹调的过程中，常会用到花生油、色拉油等植物油，而这些油脂将帮助西红柿将番茄红素等脂溶性抗氧化剂自然释放出来，充分发挥抗氧化的作用。当然，凡事有利必有弊，加热后，西红柿中的维生素 C 会受到损失，但是，西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却明显上升。

因此，西红柿炒太久营养会流失，烹调时应避免长时间高温加热，以保留更多的营养成分。做菜时盖严锅盖，再稍加些醋，能保护其避免被氧气破坏。

熟吃西红柿比生吃西红柿的总体营养价值要高。此外，西红柿皮中含有大量的番茄红素，因此，在食用时最好不要弃皮不食。

西红柿这么神奇，是什么决定了西红柿的营养？

西红柿颜色越红营养越高。

西红柿品种、颜色、成熟度、甜度，甚至生产季节的不同，都是决定其中番茄红素含量的重要原因。黄色品种的西红柿中番茄红素含量很少，每 100 克仅含 0.3 毫克；红色品种的西红柿则含量较高，一般每 100 克含 2~3 毫克，最高能达到 20 毫克。一般来说，西红柿颜色越红，番茄红素含量越高，未成熟和半成熟的青色西红柿，番茄红素含量相对较低。市场上还有一种粉红色的西红柿，番茄红素的含量也不如红色的高。

番茄红素的含量与西红柿中可溶性糖的含量是负相关的关系，也就是说，越是不甜的西红柿，其中番茄红素含量越高。此外，夏天生产的西红柿中番茄红素含量比较高，这主要是因为夏天阳光充沛、光照时间长，会让番茄红素的含量大大增加。而冬天温室大棚里种植

的西红柿，番茄红素的含量比较低。

(凤凰)



盘点各种食用油功效

市面上的食用油五花八门，每一种都有自己的功能，那我们应该挑选怎样的食用油呢？现在，我们就一起来了解一下各种油的营养成分吧！

益智健脑——核桃油

核桃油中富含丰富的磷脂，是大脑必不可少的重要营养素，对促进智力发育、维持神经系统机能的正常运转大有好处。核桃油中还含有角鲨烯及多酚等抗氧化物质，可以促进人的生长发育，保持骨质密度，并可保护皮肤，防辐射，增强免疫力，对婴幼儿来说还具有平衡新陈代谢、改善消化系统的功效。

烹调方式：低温烹饪或直接调用。

东方橄榄油——茶籽油

茶籽油是我国传统的木本食用植物油之一，之所以称其为“东方橄榄油”，是因为茶籽油的油脂组成及营养成分都与橄榄油极其相似，不但可以降低胆固醇，还可以提高免疫力，增强胃肠道的消化功能，促进钙的吸收。另外，山茶油还是比较接近人奶的自然脂肪，是较适合婴儿的优秀食品，而其中的维生素 E 和抗氧化成分，不但可以预防疾病，还有养颜护肤的美容效果。

烹调方式：直接食用。

高锌——花生油

花生油可以促进大脑发育，人体如果缺锌，就会出现发育不良、智力缺陷等症状，而花生油中所含有的脑磷脂、卵磷脂和胆碱也可以有效地改善记忆力。

烹调方式：煎炒烹炸，200℃以下的高温皆可。

(保健)



时常觉得累？你缺少这些营养



不少人声称自己休息得足够，吃得也够营养，但为什么老是觉得累呢？针对这种现象，专家表示，这种疲劳是缺少了一些营养，一旦这些营养缺失，人很容易感到累，久而久之会把你的健康吞噬干净。

每天喝足够的水或凉茶水，这会帮助人体更好地吸收营养。尤其是在疲劳的时候，凉茶水是最好的选择。如果非喝热茶或咖啡，最多也不要超过 3 杯，而且在中午 12 点以前饮用较好。这样，咖啡因就不

会阻碍人体对铁、钙等矿物质的吸收。

每天食用足够的全麦食品和蛋白质也很重要，缺乏其中任意一样都可能引起身体疲劳。鸡肉、鱼、鸡蛋等是蛋白质的重要来源。全麦食品（可在办公室准备一包全麦饼干）含有大量矿物质和维生素，如镁和 B 族维生素，能让人精力充沛。睡眠不好也是令人疲惫的原因之一，那么就应尽早吃晚饭。例如在下午 6 点半左右吃晚饭，让肠道有更多的

时间消化。另外，中午以后应少喝含咖啡因的饮料，如可口可乐、咖啡等。

另外，还可尝试坚持几个星期晚上不喝酒。因为酒精可以使身体脱水，还会干扰血糖水平，影响睡眠。然而，吃得太少，肚子咕咕叫同样也会睡不好。所以，如果很饿，睡前可以吃点小食品，但应尽量选择容易被吸收且有助于睡眠的食物，如富含蛋白质、乳糖等的牛奶，此外，香蕉和消化饼干也是不错的选择。

为了预防疲劳综合征，最重要的是在饮食上也应多吃些碱性食物和富含维生素 C、维生素 B 的食物。那么在我们感到疲劳时，不妨来点“小零食”，既能保证饮食平衡，又消除了疲劳感，何乐而不为呢？

供给能量的食物：饼干、巧克力

饼干的主要成分是小麦，它提供的能量来自其碳水化合物的含量。下午的茶点，吃几块饼干、巧克力和喝一杯饮料，可以使你以饱满的工作热情一直持续到下午下班。

优秀的能量补充剂：干果

平时，我们在进行体力和脑力

活动之后，常常觉得十分疲劳，这时你嚼些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能会有神奇的功效，因为它们含有大量丰富的蛋白质、维生素 B、维生素 E、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

选择使用的食物：饮料

含咖啡因的饮料如茶叶、咖啡等，能增加人体的呼吸频率和深度，促进肾上腺分泌，兴奋神经系统，因而能增强抗疲能力。

可供维生素的食物：水果、蔬菜

疲劳由环境偏酸造成，多食水果、蔬菜这类碱性食物能中和酸性环境，降低血液肌肉的酸度，增加耐受力，消除疲劳。维生素 C 有助于保持认识活动（记忆和学习）的有效进行。维生素 C 含量多的蔬菜和水果有石榴、香芹、甜椒、猕猴桃、草莓和橙子等。

补充高蛋白的食物：豆类、肉类

适当食用高蛋白食物，如豆腐、猪牛羊肉、家禽肉、鱼类等，可及时补充体内损失的热量。因为热量消耗过度也会使人疲劳，所以及时补充热量可很快消除疲劳感。

(周美)